



Sabores y saberes de las mujeres de los poblados de Colonización

Asociación de Mujeres Progresistas Las Rosas, Guadalcaçín.
Coordinación de proyecto, maquetación y redacción: Vacas & Ratonés.
Fotografía de recetario: Juan Cordero Vargas.
Fotografía de poblados de colonización: Archivo fotográfico MAPAMA, INC.
Otras imágenes: sus autoras y autores.

Imprenta: Hispanograph, Jerez.

PROYECTO
SUBVENCIONADO
POR



Diputación
de Cádiz

FUNDACIÓN
PROVINCIAL
DE CULTURA



Sabores y saberes de las mujeres de los poblados de Colonización



El proyecto

Sabores y saberes de las mujeres de los poblados de Colonización es una iniciativa cultural de la Asociación de Mujeres Progresistas Las Rosas, de Guadalcaçín. Una asociación de mujeres que en 2021 ha cumplido 30 años de vida.

Su objetivo ha sido doble. Por un lado, poner en contacto y crear un vínculo, una comunidad, en torno a las mujeres de los poblados que nacieron de la colonización en nuestra provincia. Por otro, recuperar sus saberes y los sabores de sus cocinas. Una tarea en la que han participado mujeres de La Algaida, el Coto de Bornos, Guadalcaçín, Estella del Marqués, San Isidro del Guadalete, Nueva Jarilla y La Barca de la Florida.

Porque fueron precisamente esos saberes, basados en la herencia de los lugares de los que procedían, pero también su ingenio, su motivación y los productos que se encontraron, los que les permitieron salir adelante en una época en la que lo único abundante era, precisamente, la escasez. Como muestra, la anécdota de una de las participantes. “Mi madre hacía unas papas con carne riquísimas, solo que no llevaban carne”.

Este proyecto ha sido posible gracias a la subvención de la Fundación Provincial de Cultura de la Diputación de Cádiz, y al área de Presidencia de esta misma institución. Asimismo, han colaborado de manera crucial los Ayuntamientos de Guadalcaçín, Sanlúcar de Barrameda y Bornos - Coto de Bornos.

Más información: saboresdecolonas.es



Ellas: imprescindibles pero invisibles

La provincia de Cádiz es rica en poblados de Colonización. Más de una quincena fueron creados bajo esta denominación: poblados de colonización o colonias agrícolas en el siglo XX.

Las dos primeras, la Colonia Agrícola del Monte Algaida (1909) y Colonia Caulina (1915), al amparo de la Ley de Colonización y Repoblación Interior de 1907. La Segunda República, por su parte, promulgó en 1932 la Ley de Reforma Agraria, a cuya sombra, con desigual fortuna y futuro nacerían en esa década los poblados de Tahivilla (Tarifa), Malcocinado (Medina), El Torno (Jerez) y Torrecera (Jerez). La finalización de la Guerra Civil, finalmente, supuso la consolidación de una nueva iniciativa con un modelo muy específico de colonización rural-agrícola y social-, basada en un ideario político marcado por la dictadura. Siguiendo sus directrices nacerían o crecerían: La Barca de la Florida (1943), El Torno (1943), Tahivilla (1944), San José de Malcocinado (1944), Torrecera (1951), José Antonio (Majarromaque) (1951), San Isidro del Guadalete (1951), Coto de Bornos (1952), La Ina, (1952), Guadalcaçín (1953), Nueva Jarilla (1953), Estella del Marqués (1953), La Pedrosa (1954), Castillo de Doña Blanca (1964) y Castellar de la Frontera (1967).

Y en esos poblados, sus mujeres. Imprescindibles pero invisibles. El sistema político que ideó la estructura social de los poblados a partir de 1939 las consideraba, por un lado, imprescindibles; un soporte básico y absolutamente polivalente, pero al mismo tiempo invisible. Esposas, madres e hijas del colono titular, amas de casa, fuerza de trabajo doméstico pero también agrario y laboral. cuidadoras, vertebradoras de la sociedad rural, emprendedoras, creativas ... así eran y siguen siendo las mujeres de la Colonización.

Imagen: Archivo INC, una colona trabaja en la puerta de su casa.



Ajo de papas

Paqui Vega Corrales (Estella del Marqués)

Ingredientes

(4 personas)

1,5 kg papas

8 tomates pera

4 pimientos verdes

4 dientes de ajo

aceite de oliva

sal

rabanitos

huevo duro

pimientos asados

Se pelan y se ponen a cocer las patatas. Mientras tanto, se hace el “majao” del pimiento, el ajo y la sal. En otro cazo, se ponen los tomates con un poco de agua caliente y se cuecen un poco, hasta que comience a separarse la piel para que pueda separarse con facilidad.

Una vez que el pimiento está bien majado con el ajo, se incorpora el tomate y se vuelve a majar todo junto.

Después, poco a poco, en un “lebrillo”, se van añadiendo las patatas cocidas, en la cantidad de las personas que vayan a comer.

Cuando esos ingredientes están bien majados en conjunto, se añade el aceite de oliva, también a su gusto. Se rectifica de sal si es necesario y `para adornar al servir se pueden colocar rabanitos, pimientos asados o huevo duro.

La receta originaria del ajo de viña se realiza con pan; pero no siempre había pan disponible en las casas, especialmente en la posguerra cuando el trigo escaseó en la zona y apenas había pan de maíz. La receta de este ajo de papas es de la madre de las hermanas Vega, Ana Corrales Morón, originaria de Paterna, llegada a la Campiña de Jerez siendo niña.



Bacalao con tomate

Pepi Holgado Orellana (San Isidro del Guadalete)

Ingredientes

(4-6 personas)

1 kg de filetes de
bacalao (puede ser
desalado)
1 kg de tomates
4 pimientos
2 cebollas
aceite de oliva
pimientos de piquillo
asados
2 dientes de ajo
sal

Ecurrimos el bacalao del agua que lleve, si lo hemos descongelado o lo hemos desalado a remojo. Enharinamos los trozos un poco, lo freímos en aceite de oliva y lo reservamos.

En ese mismo aceite de oliva vamos a freir cebolla y pimiento rojo troceado en tiras. Lo vamos a hacer a fuego lento.

Una vez que se ha pochado la verdura, se añaden los tomates y se deja cocinar junto a fuego lento. Cuando está casi hecho, se añade el bacalao y se va moviendo la sartén a fuego lento para que se mezclen bien todos los sabores.

Es muy importante que no se introduzcan cucharas de madera ni ningún otro utensilio dentro de la sartén para no romper el bacalao, Sólo lo movemos a fuego lento, para que no se pegue y se termine de hacer. Se rectifica de sal, si es necesario.

Al final, le añadimos un picadillo de ajo y pimiento del piquillo asado, todo refritito que le terminará de dar sabor a nuestro plato. Este picadillo también se puede añadir antes de bacalao.



Berza

Isa Sánchez Sánchez y Rosarito Sánchez "de Carrillo"
(Bornos y Coto de Bornos)

Ingredientes

(4-6 personas)

3 manojos de cardillos
de la huerta de Bornos
1/2 kg de garbanzos
1/4 kg de habichuelas
1/2 kg de carne de
cerdo
1 trozo de tocino fresco
1/2 morcilla de Bornos
1/2 chorizo de Bornos
125 cl. aceite de oliva
pimentón rojo
3 dientes de ajo
sal

Ponemos la legumbre en remojo desde la noche anterior (unas 12 horas).

En una cazuela cocemos los cardillos troceados con un poco de sal. Por otro lado, en una olla express, colocamos los garbanzos y las habichuelas, la carne, el tocino, la morcilla y el chorizo, con un poco de sal y el pimentón molido. Colocamos también los cardillos. Dejamos que el guiso comience a hervir y desespumamos las veces que sea necesario con una espumadera.

Cerramos la olla y dejamos cocer el guiso durante aproximadamente media hora. Pasado ese tiempo, la abrimos y comprobamos que todos los ingredientes por sus distintas texturas están tiernos: el cardillo, los garbanzos y la carne.

Finalmente, si están tiernos, le majamos ajo y sal y lo ponemos a hervir otro ratito.



Fritá granaina

M^a Carmen Martínez Martínez (La Barca de la Florida)

Ingredientes

1 cebolla

3 ó 4 dientes de ajo

1 vaso de vino

1 kg de carne de cerdo

(la que haya)

1 kg de tomates

1 kg de pimientos

verdes

aceite de oliva

sal

Se sofríen la cebolla y el ajo, se añade la carne, un poco de vino y se cocina como si fuese una carne en salsa.

Paralelamente, asamos los pimientos. Cuando se enfríen los limpiamos, pelamos y cortamos en tiras largas.

Mientras tanto, en una sartén, se fríen los tomates troceados en aceite de oliva, también por separado.

Una vez que tenemos los tres ingredientes principales cocinados por separado, los colocamos en una sartén o en una cacerola juntos para que todos los ingredientes compartan sus sabores, alrededor de 15 minutos.

Se trata de una receta de más de cien años, aprendida de la abuela de la autora. Un plato de cierta elaboración, que está más sabroso de un día para otro. También admite añadirle pimientos rojos para darle más color.



Guiso de berenjenas, "del tío Nico"

Paqui Jimenez Collantes (Nueva Jarilla)

Ingredientes

1/2 cebolla

1 tomate

1 pimiento verde

1 berenjena

3 ó 4 patatas

aceite de oliva

sal

En una cazuela ponemos a hervir todos los ingredientes juntos.

Por orden, las patatas peladas y cortadas, la berenjena cortada en daditos y, después, el resto de la verdura.

La cebolla muy picadita para que desaparezca con la cocción, y el pimiento y el tomate también cortados en trozos pequeños. Se le añade un poco de aceite de oliva y sal.

El plato estará listo en unos 15 ó 20 minutos, cuando veamos que la patata está cocida y el caldito suficientemente espeso.

Es un plato muy sano y ligero para cenar.

A esta receta -ideal con estas cantidades para dos personas- original de la familia de Paqui y M^a Paz, colonas en la Campiña, le llaman "El guiso del tío Nico" en honor a quien tuvo la idea de añadir las berenjenas al guiso tradicional ante la falta de papas. Gustó tanto que medio siglo después, la siguen cocinando en sus casas.



Guiso de fideo
(de pobres)
Mo. Paz Jiménez

Guiso de fideo “de pobres”

Mari Paz Jimenez Collantès (Guadalcaacín)

Ingredientes

1/2 kg de tomates

1/4 kg fideos

1 cebolla

4-5 dientes de ajo

1 pimiento verde

o rojo

aceite de oliva

sal

Se cortan las verduras muy pequeñas. Primero, los ajos, la cebolla, los tomates y el pimiento.

Se sofríen en aceite de oliva poco a poco hasta que estén bien pochadas.

Después, le añadimos el fideo y lo rehogamos todo junto. Finalmente, le añadimos el agua y la sal.

Si queremos, podemos ponerle unos filetes de caballa o unas gambas en los últimos minutos de cocción.

Originariamente, la receta sólo lleva la verdura y los fideos, de ahí el sobrenombre que le da su autora, M^a Paz, “de pobres”.



Lomo al perol

Rafi Holgado Orellana (San Isidro del Guadalete)

Ingredientes

1 kg de filetes de cerdo

3 cabezas de ajo

laurel

1 vaso de vino blanco

2 hojas de laurel

aceite de oliva

1 pastilla de caldo de

carne

Colocamos una sartén o un perol con un poco de aceite de oliva al fuego. Pelamos los ajos, los troceamos a rodajitas y los ponemos a freir a fuego lento, atendiendo a que no se quemen.

Cuando están un poco pochados, se le añaden los filetes y se van removiendo, para que se mezclen bien los sabores.

Cuando la carne ya ha perdido su color rosado, se le añade un vaso de vino al guiso, laurel, una pastilla de caldo de carne y se va cocinando y dejando reducir a fuego muy lento.

Esta receta antigua, aparentemente sencilla y con pocos ingredientes, tiene un truco: el cocinado a fuego lento para que resulte muy sabrosa.



Menudo

M^o Paz Jimenez Collantès (Guadalcaçín)

Ingredientes

1/2 kg de garbanzos
estómago del vacuno o
de cerdo
1 trozo de chorizo
picante o no
1 trozo de morcilla
hierbabuena
aceite o manteca
sal
pimiento molido

Ponemos los garbanzos a remojo desde la noche anterior.

Ya por la mañana, troceamos el menudo en pedacitos pequeños para que cunda más. Puede ser de ternera, el que utiliza M^a Paz habitualmente, o de cerdo.

En caso de que sea de cerdo, podemos sustituir el aceite de oliva por un poco de manteca.

Para cocinarlo, colocamos todos los ingredientes juntos al mismo tiempo en una cazuela o en una olla express. Junto a los garbanzos y el menudo troceado, el chorizo, la morcilla, la sal, la hierbabuena y el aceite o la manteca.

En olla express, el guiso estará listo en unos 50 minutos, dependiendo de los garbanzos.



Migas granáinas

Encarni Almendros Carmona (San Isidro del Guadaletè)

Ingredientes

1/2 kg de pan de
campo (del día
anterior)

1 diente de ajo
laurel

sal

melón (para servir)

Picamos o troceamos el pan, a gusto de la cocinera. Espolvoreamos agua por encima y lo humedecemos un poco. Este paso es muy importante porque la textura final dependerá de la cantidad de agua que le pongamos en este paso, así que es preferible quedarse corta.

Mientras, en una sartén vamos friendo el diente de ajo cortado muy muy pequeñito. Le ponemos el laurel también.

Añadimos el pan y le vamos dando vueltas y mezclando para que se evapore el agua hasta que las migas se vean crujientitas o, según nuestro gusto, hasta que deseemos.

Se sala el guiso al gusto y para servir se colocan trozos de melón alrededor.

Las migas son un plato tradicional que se consume en muchas zonas de todo nuestro país con distintas variables e ingredientes. Ésta es una receta procedente de la provincia de Granada, desde donde llegaron numerosas familias a colonizar la Campiña, entre ellas la de la madre de la autora, Encarna Carmona.



Papas aliñás

Pepi Jiménez Pérez (Colonia Monte Algaida)

Ingredientes

2 kg de papas de La
Algaida

1 cebolla nueva grande
aceite de oliva

un ramito de perejil
sal

3 huevos de corral
caballa

En una olla express colocamos las papas de La Algaida peladas con un poco de sal y agua que las cubra. Cerramos la olla y la cocemos alrededor de 15 minutos. Una vez cocidas, las sacamos del agua y las picamos en trozos grande.

Aparte, picamos la cebolla pequeñita y el perejil. Mezclamos todos los ingredientes y añadimos aceite de oliva y sal.

Adornamos con huevo cocido y caballa.

Ya en la mesa, colocamos el vinagre y un poco más de aceite para que cada comensal arregle el aliño de manera individual como prefiera.

En la actualidad, las papas aliñás se adornan con otros ingredientes, especialmente huevo duro y caballa, pero en la receta original no se disponía de estos de manera habitual.



Poleá

Paqui Vega Corrales (Estella del Marqués)

Ingredientes

200 grs. de harina
4 rebanadas de pan
para freir
4 cucharadas de
matalauva
16 cucharadas de
aceite de oliva
agua templada
sal

Colocamos en un perol o en una sartén unos trocitos de pan con aceite de oliva y los freímos para hacer los *coscorrones* (picatostes).

Una vez que están fritos, se sacan de la sartén y se reservan. Quitamos un poco de aceite de la sartén y la apartamos del fuego para que se enfríe.

Cuando temple el aceite de la sartén, le ponemos la matalauva, un poco de agua, un poco de sal y lo volvemos a colocar al fuego. Le vamos incorporando harina poco a poco, mientras removemos, como si se tratase de una bechamel.

La poleá estará lista cuando notemos que se despega. Le incorporamos los picatostes, removemos y servimos en una fuente adornándola con algunos picatostes extra y la tomamos con leche, azúcar...

La poleá o espoleá es una receta humilde que, cocinada con distintas variantes, se tomaba como plato único y principal, sobre todo en la cena. En la actualidad, se suele consumir como postre.



Priñaca

Caridad Pérez Litrán, "Cari Rita" (Colonia Monte Algaida)

Ingredientes

1 kg de tomates de La
Algaida
3 pimientos verdes de
La Algaida
1 cebolla
aceite de oliva
sal
vinagre
caballa
huevo duro

Lavamos los tomates y los picamos de tamaño medianito.

Hacemos la misma operación con los pimientos verdes y, finalmente, picamos la cebolla más pequeña.

Colocamos los tres ingredientes principales en una fuente honda y los mezclamos bien con un cubierto.

Después, le añadimos el aceite de oliva, sal al gusto y muy poquito vinagre.

Finalmente, adornamos la fuente con huevo duro y caballa. Lo colocamos en la nevera para tomar nuestra priñaca fresquita.

El secreto de esta receta es la frescura de sus ingredientes, prácticamente de la huerta a la mesa; como hacen muchas pobladoras de La Algaida tradicionalmente y tal y como hizo "Cari Rita" también.



Sopa de
tomate
Ho. Pepa Vidal

Sopa de tomate

Mari Pepa Naranjo "Vidal" (Guadalcacín)

Ingredientes

1/2 kg de pan de
campo
1.5 kg de tomates
5 pimientos
1 cabeza de ajos
aceite de oliva
sal
pimientos del piquillo

Primero, se cortan las verduras: el ajo muy chiquitito, y la cebolla y el pimiento a trocitos pequeños.

Después, se ralla el tomate, y todos los ingredientes comienzan a freirse a fuego muy lento en una sartén.

Mientras, vamos partiendo el pan y calentamos agua para que esté lista cuando nos haga falta.

Una vez que la verdura esta cocinada, le añadimos el pan y comenzamos a remover todos los ingredientes juntos y vamos añadiendo el agua, hasta que adquiera la textura que nos gusta. Salamos como necesite el guiso y, cuando lo sirvamos, le ponemos unos pimientos del piquillo.

Mari Pepa, que sigue colaborando animosa a pesar de sus más de 90 años, con su pueblo y con recetas como ésta, es una pionera, hija de "José el del 1", el colono al que se le asignó el primer lote de Guadalcacín en 1952.



Arroz con leche

Caridad Álvarez Camacho, "Cari grande" (Monte Algaida)

Ingredientes

1/2 kg de arroz
1/2 kg de azúcar
2 l de leche
canela en rama
canela en polvo
cáscara de limón

Colocamos un cazo con un poco de leche en la candela.

Añadimos la cáscara de limón y la rama de canela.

En otro cazo, vamos calentando poco a poco el resto de la leche, que nos servirá para ir añadiendo lo que necesitemos.

En el primer cazo, ponemos el arroz, y vamos añadiendo del otro lo que nos vaya pidiendo. Después de aproximadamente 15 minutos, cuando veamos que el arroz está listo, tierno, le añadimos el azúcar, un poco más de leche.

Después, lo colocamos en el recipiente en el que vamos a servirlo y espolvoreamos canela por encima.



Buñuelos

Maribel Vega Corrales (Estella del Marqués)

Ingredientes

1/2 kg de harina
25 grs de levadura
seca
sal
agua
! chorreón de anís
matalauva
aceite de girasol
(para freír)
miel
(para enmelar)

En primer lugar, disolvemos la levadura en un poco de agua templada. Después, en un recipiente grande, hacemos un “volcán” con la harina y en el medio hacemos un hueco donde le añadimos el anís, la matalauva, un poco de sal y la levadura disuelta en el agua.

Iremos mezclando los ingredientes con una cuchara de manera, añadiendo poco a poco el agua templada que nos pida, hasta que la consistencia sea uniforme. Lo ideal es ver que la masa se separa un poco de las paredes del recipiente o a nuestro tacto, moviéndola con la mano. Después, se tapa con un paño y se deja fermentar.

Cuando la masa ha crecido, colocamos aceite bien caliente en una sartén. Paralelamente, ponemos agua templada en recipiente, con la que nos mojaremos las manos para evitar que la masa que vamos a coger se nos pegue. Finalmente, vamos haciendo el buñuelo redondo y lo freímos.

Para servir, enmelamos o azucaramos al gusto.



Flan de naranja

Mari Pepa Naranjo "Vidal" (Guadaleacín)

Ingredientes

1,5 l de zumo de
naranja natural
las cáscaras de las
naranjas exprimidas
3 sobres de preparado
para flan o natillas
150 grs. azúcar

En primer lugar, elegimos unas naranjas bonitas, porque la piel va a ser el recipiente de nuestros flanes individuales.

Exprimimos las naranjas hasta conseguir 1 litro y medio de zumo y lo colamos..

Después, con mucha paciencia vamos eliminando toda la pulpa sobrante del interior de las naranjas hasta que quede una superficie lisa.

Mezclamos el zumo de naranja con el preparado de flan, el azúcar y lo llevamos a ebullición en una cazuela mientras removemos para que no se nos pegue.

Cuando espese lo suficiente, lo retiramos y con cuidado vamos rellenando las naranjas. Lo adornamos con hojas de naranja y mitades de guinda y lo ponemos a enfriar.



Rosquitos

Ingredientes

Por cada huevo:

6 cucharadas de
aceite

8 cucharadas de leche

8 cucharadas de
azúcar

harina (la que admita)
ralladura de limón

1 cucharadita rasa de
bicarbonato

1 cucharada de canela

1 chorreón de anís
aceite para freir

Encarni Almendros Carmona (San Isidro del Guadalete)

Primero separamos las yemas de las claras y montamos éstas. Después, le añadimos las yemas y le vamos sumando el resto de los ingredientes: un poco de ralladura de limón, el aceite, la leche, el azúcar, la canela, el anís.. y lo mezclamos todo bien. Le ponemos el bicarbonato y le vamos añadiendo la harina poco a poco, toda la que admita.

Lo ideal es dejarla reposar un buen rato antes del siguiente paso.

Cuando la masa ha reposado, vamos trabajándola para hacer los rosquitos. Nos enharinamos las manos y especialmente los dedos para que no se nos pegue la masa y vamos haciendo bolitas.

Hacemos un agujero en el centro con los dedos y después le haremos un corte en horizontal a todo el diámetro de la rosquilla con un cuchillo sin llegar a separarla del todo.

Finalmente, las vamos friendo en aceite bien caliente pero a fuego lento, para propiciar que suba la masa. Cuando están bien fritas por un lado, les damos la vuelta. Antes de servir, las sumergimos un poco en leche templada, las colocamos en un plato a escurrir y les espolvoreamos azúcar encima.

Escribe tu receta aquí

A large, empty rectangular box with a thin brown border, occupying most of the page below the text. It is intended for the user to write their recipe.





AMM Progresistas
Las Rosas
Guadalacín

PROYECTO
SUBVENCIONADO
POR



Diputación
de Cádiz

FUNDACIÓN
PROVINCIAL
DE CULTURA



Ayuntamiento
de Guadalacín



Ayuntamiento de
Sanlúcar de Barrameda



Ayuntamiento
de Bornos



Vacas & Ratones